

# しずおか こころ

第2号

2007年6月末日発行

発行：静岡市こころの健康センター



〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金三丁目1-30 Tel 054-285-0434 Fax 054-285-0404  
<http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro/index.html>

静岡市こころの健康センターでは、平成19年度より新たに「メンタルサポート体制整備事業」に取り組んでいます。今回は、この事業をご紹介します。

## メンタルサポート体制整備事業

### — 市民・関係機関・行政協働 によるこころの健康づくりの推進 —



競争の激化や格差拡大等によるストレスの増大、うつ病と自殺の多発が大きな社会問題となっています。誰にでもいつでも起こり得るこころの健康危機に対し、私達はあまりに無防備です。

有害・不快なストレスを軽減し、うつ病等のこころの病と自殺をいかに予防するか。こころの健康危機に対しいかにすみやかに適切に対応するか。自殺者遺族や事件・事故の被害者のこころのケアをいかに進めていくか。これらの課題を解決していくために、メンタルサポート体制整備事業を実施します。

特に、家庭、地域、職場、学校等において、身近なこころの健康づくりの支援者として、メンタルサポーターを育成し、支援体制の整備とともに、市民のこころの健康づくり運動として展開されることを期待しています。

静岡市こころの健康センター

所長 佐野光正



次ページで、具体的な取り組みをご紹介します。  
また今後も随時情報をホームページや広報誌で発信していきます。  
そちらもご覧になってみてください。

## メンタルサポーター育成講座はじまる！！

身近にいる親しい人が、いつもより元気がない、気分が沈んでいる…といった様子の方はありますか？または自身が、精神的なダメージを受けて、落ち込んでしまった経験はありますか？

そんな時、親しい人の力になることができれば嬉しいですね。また実際に自分が落ち込んだ時、周囲の人に気持ちを聴いてもらえたことで、気分が軽くなった人もいるかもしれません。

この講座では、「聴く」ことの重要性や効果を知り、有効な聴き方などを身に付けるために、講義と演習を取り入れて実施しています。

### Q. メンタルサポーターって、どんな人？

身近な人が精神的に落ち込んだり、気分が沈んだりした時に、その人の話に耳を傾け、こころの支えとなる人のことです。

### Q. 講座を受けるための条件はあるの？

特別な資格などは必要ありません。メンタルサポーターへの強い関心があれば何よりです。5日間の講座ですので、全日程への参加をお願いしています。

### Q. カウンセリングなどの経験もなく、全くの初心者なので不安です。

そのような人の参加を歓迎します。

専門家でなく親しい間柄だからこそ安心して話せる、大事に至る前に対応できる ということが大切です。すでに日常生活の中で何気なく配っている周囲への気遣いを、ほんの少し意識して行えることを目指した講座です。

### Q. 講座が終わったら、具体的な活動の場があるの？

具体的な活動の場に参加していただくための育成講座ではありません。

講座終了後は、講座での学びを日常生活の中で活かしてください。日々の積み重ねにより、人の話を聴く知識と技術を向上させていただければ、と思います。

次回は、11月に実施予定です。

## 大切な方を自殺で亡くされた皆さまへ

### ひとりで抱えていませんか？

安心してつらい気持ちを話せるところがありますか？

誰にも話せなかったことを、話してみることでこころの重荷を少しずつ減らしてみませんか？

### 自殺者の遺族のためのメンタルケア相談

こころの健康センターの精神科医がご相談に応じます。

毎週水曜日 午前10時30分～ 完全予約制  
お申込み

静岡市こころの健康センター ☎054-285-0434へ

## はればれメンタルヘルスフェア'07

毎年恒例のフェアの日程が決定しました。

日時：平成19年10月27日(土) 会場：静岡市民文化会館 中ホール

今年は、ノーベル文学賞作家の大江健三郎氏をお招きします。

「壊すこと」と「回復する・回復させること」をテーマにお話していただきます。

また、各分野の専門家をお招きし、「メンタルヘルス」に関するシンポジウムを合わせて実施する予定です。

詳細については、今後広報誌、ホームページ等にてお知らせします。どうぞ皆さま、ご来場ください。

# 静岡から こんにちは

## 第1回

## 静岡市保健所精神保健福祉課

このコーナーでは、精神保健に関わる施設、活動に従事する団体・人物などをご紹介します。

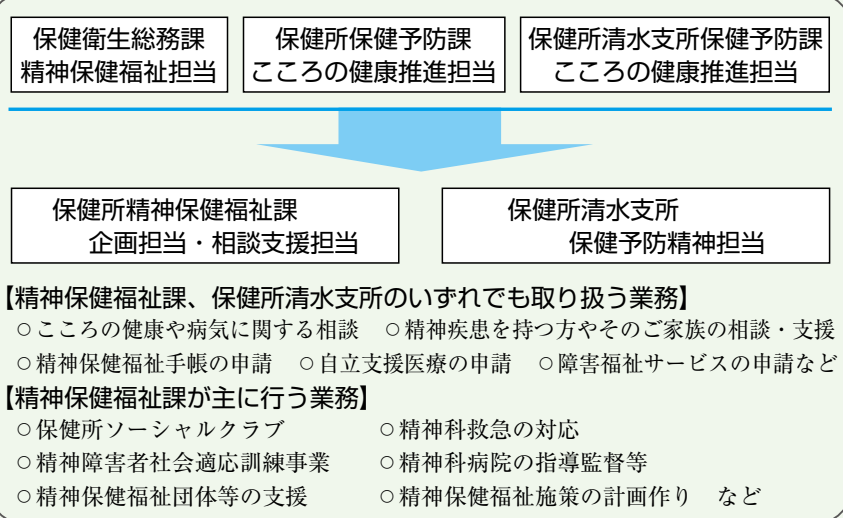
第1回は、今年4月に城東保健福祉エリア保健所棟の2階に新設された精神保健福祉課です。

精神保健福祉課の新設により、相談支援業務や手帳、自立支援医療・サービスの申請窓口に変更はありませんが、保健所ソーシャルクラブ、精神障害者社会適応訓練事業の相談・申請、病院からの報告書等の受理などの一部の事務は、精神保健福祉課で取り扱うことになりました。

障害者の保健福祉制度は、今後めまぐるしく変わっていくと思われます。精神保健福祉課では、窓口日々寄せられる相談やご意見を、サービス向上につなげられるよう取り組んでいます。お気づきの点は、ぜひお教えください。



皆さんの声をより身近に 保健所に精神保健福祉課を設置



### Dr. ジョージの お役立ち情報

#### 第1回 眠りのこと

大人の5人に1人が不眠を訴えています。あなたはよく眠れていますか。40歳を過ぎると眠りが浅くなり、月に1日ほど寝付けない日ができます。ただ3日続けて眠れないことがあればこころが弱っているのかもしれません。眠りに関する12のポイントがあります。もし眠りに不安があれば活用してみてください。

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| ①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分        | ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法 |
| ③眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない       | ④同じ時刻に毎日起床               |
| ⑤光の利用でよい睡眠                        | ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣     |
| ⑦昼寝をするには15時前の20～30分               | ⑧眠りが浅いときはむしろ積極的に遅寝・早起きに  |
| ⑨睡眠中の激しいびき・呼吸停止・足のびくつき・むずむず感には要注意 | ⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に    |
| ⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと                  | ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全      |

(厚生労働省「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」)

# 第一回こころの健康講座



## 遺された家族の心 ～自殺で家族を亡くした方々へ 私たちにできること～

(NPO) 自殺対策支援センター ライフリンク 南部 節子 氏



平成19年5月28日、グランシップにて第1回静岡市こころの健康講座が実施されました。

講師の南部さんは夫を自殺で亡くされたという経験の中から、自殺者遺族の置かれている立場、遺族への支援の必要性、自殺対策の重要性を話されました。経験から、励ましてもらうことがかえって負担となってしまうこと、ただ話を聞いてもらったり、寄り添うような対応に癒されたことなど具体的に話されました。

参加者の方から寄せられた声を一部紹介します。

- 話をしてくださった勇気に感動しました。
- 体験談だったので家族の気持ちがわかりよかったです。
- 自殺は、本人だけでなく、遺された家族に大きなダメージを与えるということを知りました。
- 人を追い込まない社会になって欲しいです。



# 静岡市からのお知らせ

## 第2回こころの健康講座

日 時：平成19年7月5日(火)  
13:30～15:30  
会 場：グランシップ 1001-1会議室  
テーマ：『人はなぜのめり込むのか  
～アルコール依存・ギャンブル依存・  
買物依存の背景にあるものとは～  
講 師：水澤都加佐 氏  
（株）アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長  
ヒーリング&リカバリー・インスティテュート所長  
申込み：静岡市コールセンターへ  
☎054-200-4894

## アルコールを考える会

日 時：平成19年8月21日(火) 14:00～16:00  
会 場：城東保健福祉エリア 第1研修室  
内 容：①あなたの体質を知ろう  
どのくらいお酒に弱いかを知る「アルコール・パッチテスト」というものがあります。ご自分の体質を調べてみましょう。  
②アルコール依存症とは？  
お酒に夢中になって、だめだとわかってもやめられない病気があります。身体やこころのメカニズムや症状についてお話します。お酒との付き合い方、影響について一緒に考えましょう。  
対 象：どなたでも。  
申込み：8月1日より  
静岡市こころの健康センターへ  
☎054-285-0434

## てるてるハート



うつ病は増えています。特別な人がかかる病気ではありません。適切な治療によってほとんどが改善します。

うつ病ではないかと心配がある、周りにうつ病のような症状を持った方がいる。

…そんなときにご利用ください。☎054-285-0316 月・水・金 午後1時～4時

## インフォメーション

静岡市こころの健康センターでは、年3回『しずおかこころ』を発行する予定です。

各施設・機関・団体で、このたよりをご覧になっている皆さまへお知らせしたいことなどがありましたら、センターまでご連絡ください。次回の発行は、10月末を予定しています。